

# Hamburguesa Garam Masala de Quinoa con Salsa Raita

**Sirve:** 4 Porciones

"Desde que nací, he visto a mi mamá y a mi abuela preparar toda clase de comidas deliciosas en la cocina con un toque de la India", dice Shreya. "Yo les he ayudado en la cocina desde que tenía tres años. Me encanta mezclar, medir, cortar, y hasta limpiar al terminar de cocinar. Mi abuela y yo inventamos esta receta juntas porque a la dos nos encantan los sándwiches. Nosotras preparamos esta receta frecuente para llevar los almuerzos a la escuela o hasta para ir de picnic con amigos".

## Ingredientes

- 1 **taza** garbanzos cocidos
- 1/2 **taza** quinoa cocida
- 1/4 **taza** col rizada picada
- 1/4 **taza** cebolla pelada y picada
- 1 papa pequeña hervida
- 1/2 **cucharadita** garam masala
- 1/2 **cucharadita** comino molido
- 1/4 **cucharadita** jengibre fresco pelado y rallado
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1/4 **cucharadita** chile serrano rallado
- 1/4 **taza** migas de pan Panko
- Sal y pimienta al gusto
- 2 **cucharadas** aceite de oliva
- 1/2 **taza** yogur griego
- 1/4 **taza** pepino rallado
- 4 bollos de pan integral para hamburguesas
- tomates en rodajas
- hojas de espinaca tierna



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>379</b>
<b>Grasa total</b>	<b>11 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>550 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>58 g</b>
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g

## Preparación

1. **Pique gruesamente los garbanzos** en un procesador de alimentos o a mano. En un tazón grande, combine los garbanzos picados con la quinua, col rizada, cebolla, papa, garam masala, comino, jengibre, ajo, chile serrano, y migas de pan. Sazone al gusto con sal y pimienta. Revuelva la mezcla completamente y forme tortitas redondas de 4 pulgadas.
2. **En una sartén grande**, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las tortitas y cocine, dándoles vuelta una vez, 5 minutos por lado, o hasta que estén doradas y crujientes.
3. **Mientras tanto, en un tazón pequeño**, combine el yogur y el pepino. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. **Para armar los sándwiches**, coloque las tortitas sobre los bollos de pan integral, cubra con la salsa raita, tomate y hojas de espinaca.

## Notas